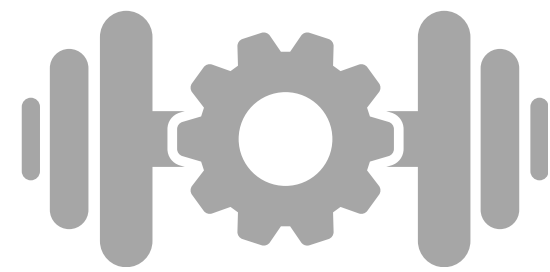


Una herramienta de autoexploración: análisis FODA



**Co-funded by
the European Union**



¿QUÉ ES EL ANÁLISIS FODA?

El análisis FODA es una herramienta que permite reconocer los puntos fuertes y débiles, así como las oportunidades y los riesgos que enfrenta un negocio o un proyecto concreto. Aunque es muy común en pequeñas empresas, ONGs, grandes compañías y otras organizaciones, también puede utilizarse a nivel personal o en situaciones profesionales individuales.

¿Qué significa FODA?



FORTALEZAS:

tus cualidades positivas, habilidades y talentos que te dan una ventaja.
Por ejemplo, ser organizado, tener buenas habilidades de comunicación o ser experto en un área específica.

DEBILIDADES:

tus áreas de mejora o aspectos que te dificultan el éxito. Por ejemplo, la falta de experiencia en ciertas áreas, la dificultad para trabajar bajo presión o la timidez.

OPORTUNIDADES:

factores externos positivos que puedes aprovechar para tu beneficio.
Por ejemplo, cursos de formación o contactos que te pueden ayudar a crecer.

AMENAZAS:

factores externos negativos que pueden obstaculizar tu progreso. Por ejemplo, la competencia, cambios en el mercado laboral o situaciones personales que te afectan.

¿POR QUÉ ES ÚTIL?



Utilizar el análisis FODA como herramienta de autoexploración puede ser muy útil para conocerse mejor y tomar decisiones más conscientes sobre el propio desarrollo personal o profesional. Al identificar tus fortalezas, puedes potenciar lo que haces bien; al reconocer tus debilidades, puedes trabajar en mejorar. También te permite ver qué oportunidades puedes aprovechar en tu entorno y qué amenazas podrían frenarte, ayudándote a planificar con más claridad tus próximos pasos.

Tu turno

- Divide una hoja (o un documento de Word) en cuatro secciones – puedes guiarte por el ejemplo en la siguiente diapositiva.
- En cada sección, escribe al menos tres puntos.
- Reflexiona: ¿cómo puedes sacar el máximo provecho de tus fortalezas y de las oportunidades que tienes a tu alcance? ¿Y de qué manera podrías mejorar tus debilidades y reducir el impacto de las amenazas?

FORTALEZAS

EJEMPLOS:

- Buena capacidad de comunicación.
- Facilidad para trabajar en equipo.
- Alta motivación para aprender cosas nuevas.
- Persistencia ante los desafíos.
- Creatividad para resolver problemas.

DEBILIDADES

EJEMPLOS:

- Dificultad para gestionar el tiempo.
- Inseguridad al hablar en público.
- Procrastinación frecuente.
- Falta de experiencia.
- Tendencia a no expresar necesidades.

OPORTUNIDADES

EJEMPLOS:

- Acceso a programas de formación o becas.
- Contactos o redes de apoyo (mentores, asociaciones, etc.).
- Tiempo disponible para enfocarme en mi desarrollo.
- Participación en proyectos internacionales (voluntariado, intercambios, etc.).

AMENAZAS

EJEMPLOS:

- Falta de oportunidades laborales en mi entorno.
- Inestabilidad económica o personal.
- Cambios políticos o sociales que afectan mis planes.
- Falta de apoyo familiar o social para mis metas.

Recursos digitales recomendados

The Personal SWOT Analysis → Kennesaw State University

Análisis DAFO personal: ¿qué es y cómo hacerlo? → EAE Business School

Cómo trabajar el DAFO Personal (ebook) → Guillem Recolons